SEA MORAL

★

CORDOBA
1945

Real y Consciente
@realyconsciente

SEA MORAL

CAPITULO I

Actualmente la Humanidad está preocupada de una de las más vitales cuestiones que pueden presentarse al hombre: SU ALIMENTACION.

Al efecto, los más eminentes facultativos dietéticos de Europa y de EE. UU. de N. A., después de pacientes y científicos estudios y experimentaciones sobre los diversos sistemas alimenticios, han llegado unánimemente a la conclusión, que si el hombre se alimentara sólo con vegetales, como ser frutas, legumbres, cereales, hortalizas, etc., difícilmente se enfermaría, y, por lo tanto, VIVIRIA DOS O TRES VECES MAS DE LO QUE ACTUALMENTE VIVE COMIENDO CARNE.

Según el orden de la Naturaleza, todo hombre debería morir de vejez, esto es, pasados los cien años. Pero el hombre, en vez de seguir el régimen de alimentación natural que queda indicado, sigue

un sistema anti-natural, sangriento, cruel e inmoral, a base de carnes, con lo cual envenena e intoxica su organismo. Sus consecuencias son esas terribles enfermedades que se llaman el cáncer, la tuberculosis, la arterioesclorosis, la uremia, la angina, el reumatismo, la diabetes, y mil enfermedades más.

La alimentación anti-natural es, precisamente, la causa del por que más del 90 por ciento de la Humanidad, por no decir toda, vive enferma y muere prematuramente.

Es un hecho, pues, comprobado por la Ciencia, que el alimento racional del hombre, tomando en consideración su propia naturaleza, la conformación de su boca, dientes y organismos, es el que consiste en los frutos que la tierra produce en su rico y exuberante Reino Vegetal.

Los primitivos habitantes de este planeta, cuya existencia se prolongaba, a veces, varias centenas de años, alimentábanse con frutas y cereales, que es el único régimen alimenticio que está conforme con la Naturaleza. El número de las enfermedades que en aquel tiempo lejano aquejaba a la Humanidad era reducidísimo: casi todos morían de vejez, que es, en realidad, la única muerte producida conforme a las leyes de la Naturaleza.

Virgilio lo dice y lo repite con insistencia, que "las primitivas poblaciones vivían de frutas", y que "casi no conocían las enfermedades" y "su muerte se producía por vejez".

En el texto Bíblico, llamado Vulgata, o sea, la

versión latina de la Sagrada Escritura, traducción de Scio de San Miguel, en la Nota 4 del Versículo 29, Capítulo I, del Génesis, se afirma que la mayor parte de los Padres y Expositores de la Iglesia, sostienen que era considerado por las antiguas generaciones "ILICITO COMER CARNE".

El referido versículo 29 del capítulo I, dice textualmente: "Y dijo Dios: Ved que os he dado TODA YERBA que produce simiente sobre la tierra. Y TODOS LOS ARBOLES que tienen en sí mismos la simiente de su género, PARA QUE OS SIRVAN DE ALIMENTO".

El autor del Génesis, Moisés, tan respetado por todos los Cristianos, establece en este versículo, que está de acuerdo la alimentación vegetariana y frutífera, con la Eterna y Suprema Ley, Dios.

Como se ve en dicho versículo, queda excluída tácitamente y en absoluto la alimentación carnívora.

Siguiendo los términos en que se expresa el texto bíblico, sería un absurdo que algún obstinado y recalcitrante carnivorista pretendiera argumentar en defensa de la alimentación cadavérica, diciendo que tal vez no quedan excluídos los animales del régimen alimenticio indicado por Dios al hombre; en tal caso, se llegaría a la falsa y errónea conclusión que, o se olvidó Dios, el Espíritu Supremo y universal de incluir la carne de los animales en el régimen alimenticio impuesto, o bien que el régimen vegetariano, aunque dado por Dios, es de los más incompleto. Ambas conclusiones son perfectamente absurdas.

La degeneración en el régimen alimenticio, comenzó con motivo de haberse degradado algunas

tribus sobre las cuales se produjeron tiempos de escasés que las obligaron, en su desesperación por el hambre, a comer aquello que en su aflictiva situación tenían más cerca de sí: los animales. Así se generó la atroz y criminal costumbre de comer cadáveres de animales.

Tan salvaje e incontenible costumbre sigue viviendo hoy día, en esta Humanidad que se dice "culta" y "civilizada".

Pero la Naturaleza sanciona, fatal e ineludiblemente, sin excepción ni privilegio alguno, todas las transgresiones y desobediencias, que el hombre comete contra sus sabias y perfectas leyes, ya sea en el orden físico como en el orden moral, recibiendo cada cual lo que en justicia estricta le corresponde. Con la alimentación a base de carne de cadáveres de animales, el término medio de la vida sobre esta tierra es efímero, doloroso y triste, ya que la historia de la Humanidad carnívora, es la relación de todas las enfermedades y de los sufrimientos consiguientes, como también de los insolubles problemas sociales. No en vano se infringen y tuercen las leyes de la Naturaleza.

No sólo es un hecho demostrado científicamente que la alimentación con carnes acorta mucho la vida, por el desgaste diario y excesivo de energía vital que exige al organismo su digestión y asimilación, sino también, que sus humores y toxinas son el origen de las más temibles enfermedades, que tarde o temprano hacen su fatídica aparición en el

organismo humano, tales como el cáncer, la tuberculosis, la arterio-esclerosis, la uremia, la angina, el reumatismo, la diabetes, los tumores etc. y tantas otras que son la ruina de esta humanidad.

Esos humores y toxinas cuando se acumulan en el cuerpo producen las consecuencias desastrosas que todos conocemos, y, por fin, la muerte prematura.

Cuando esas toxinas y humores no se aglomeran a corto plazo, siguen un desarrollo lento, pero cuyos desgraciados efectos vienen a hacerse presentes en la persona, cuando ya en ésta ha empezado a declinar su vigor.

Tampoco debemos olvidar, que el sistema antinatural de alimentación a base de carnes, es la causa de todas las enfermedades dentarias. Por el contrario, el sistema de alimentación a base de vegetales, es el que suministra al organismo las sales y la cal, que son elementos fundamentales del sistema óseo.

También está comprobado que la alimentación con carnes enerva y entorpece el espíritu. Si un hombre, no obstante de alimentarse a base de carnes, demuestra talento y aptitudes para actuar es la vida, quiere decir que excluyendo lentamente la carne de su alimentación, progresaría muchísimo, tanto moral como espiritualmente.

Pitágoras, uno de los hombres de más vasta inteligencia que ha tenido la Humanidad, hace en una de su obras esta contundente declaración: "Cuando conseguí suprimir la carne de mi alimentación, pu-

de notar de un modo claro y evidente, que mis facultades intelectuales y espirituales ADQUIRIAN UN DESARROLLO INUSITADO".

El autor "Uranus", en su importantísimo libro sobre la alimentación racional y natural del hombre, intitulado "El Vegetarismo", página 138 y siguientes, dice:

"Podríamos citar gran número de textos de los más célebres Padres y Doctores de la Iglesia, tales como los Santos TERTULIANO, ATANASIO, CIPRIANO, LEO, PACOMIO, ANTONIO DE EGIPTO, HILARIO, GREGORIO NACIANZENO, JUAN CRISOSTOMO, JERONIMO, AGUSTIN, GREGORIO EL GRANDE, BENITO, DOMINGO, BERNARDO, BRUNO, FRANCISCO JAVIER, CARLOS BORROMEO, FRANCISCO DE ASIS, todos ellos INCONDICIONALES PARTIDARIOS DEL REGIMEN VEGETAL, por motivos RELIGIOSOS, ETICOS Y DIETETICOS.

San Clemente de Alejandría (120-220), en su obra "Paidagogos", dice, impugnando la abominable costumbre de comer carnes: "Acaso no hay, dentro de una frugal sencillez una gran variedad de alimentos saludables: verduras, bulbos, raíces, aceitunas, ensaladas, frutas, cereales y otros productos alimenticios?" Y agrega: "Entre los alimentos conviene dar la preferencia a aquellos que pueden co-

merse en estado natural, sin recurrir al fuego". Luego dice: "El apóstol Mateo vivía de granos, fruta de cáscara dura y verdura, con exclusión de carne. Y el apóstol Juan, nutrióse de tiernas, yemas de hojas y de bulbos de maleagro". Dice más adelante: *"La alimentación cárnea, paraliza las facultades espirituales.* Los gnósticos se abstuvieron de alimentos cárneos, *a fin de evitar que su cuerpo se incline a la concupiscencia. Semejante alimento es reprobable".* (Paidagogos, II, 1).

Lactancio (303), célebre orador y apologista Cristiano, concuerda con los demás Padres de la Iglesia en este sentido. Dice que *no cabe establecer excepciones al mandamiento divino "No matarás".*

San Basilio El Grande (339-379) Padre de la Iglesia, Arzobispo de Cesárea y Patriarca de las Ordenes Monásticas de Oriente, fué el hombre más sabio de su época. En su tratado sobre las instituciones monásticas (De monach, institut. Capts. 9-10), *exhorta ardientemente a la supresión de todo alimento cárneo, "que destruye la vida, arrastrando al cuepro a la perdición"* Agrega: "El cuerpo agraviado con alimentos cárneos, es infectado por enfermedades, etc.; *y las fermentaciones de esos abominables alimentos, obscurecen la luz del espíritu".* Agrega, todavía, este gran sabio: "Sean los manjares cárneos de la índole que quieran, siempre y en todos los casos *engendran movimientos impuros;* el alma, por decirlo así yace afixiada bajo el peso del alimento, perdiendo su predominio y su facultad de

pensar. En el Paraíso terrenal no hubo vino ni matanza de animales, ni alimentos cárneos". "En tanto que se viva racional y frugalmente, la felicidad de los hogares irá en aumento: *los animales se hallarán seguros en la posesión de su vida;* ya no se verterá sangre alguna, ni se matará ningún animal. Holgará el cuchillo de los cocineros; la mesa estará cubierta únicamente de la fruta que brinda la Naturaleza, y ello bastará y dará crecida satisfacción a todos..." Agrega: "Si sientes afición al alimento cárneo y sebas tu cuerpo, lograrás que el espíritu sea torpe y pesado; la grasa que criará la carne, debilitará las fuerzas del espíritu. *Difícilmente puede amarse la virtud, si se encuentra delectación en manjares cárneos...*"

San Gregorio Nacianzeno (330-390) Padre de la Iglesia, dice: "La glotonería de los manjares cárneos, *es un vicio ignominioso...*"

San Juan Crisóstomo (344-420) Padre y Doctor de la Iglesia, describiendo el régimen de los anacoretas, entre los cuales había vivido en su juventud, se expresa así: "En sus celdas reina una paz jamás interrumpida, una serenidad apacible y quieta... no infecta allí el ambiente, el vaho asqueroso de manjares cárneos..." Agrega:: *"Al comer alimentos cárneos, seguimos la huella de los lobos y adoptamos hábitos de tigres;* o más bien, *somos aún de peor calaña que ellos* etc.; pero a nosotros concedió Dios la gran merced de dotarnos de la palabra racional y del sentido de justicia, y, sin embargo, *muchos han llegado a ser peores que las mismas*

bestias salvajes". (Homil. 69 sobre Mateo 22, 1-14). Agrega este Padre de la Iglesia: "Si pudiésemos ver el alma con nuestra vista física, nos aparecería la del glotón (o sea, del que ingiere alimentos cárneos o supérfluos), aplastada, triste, mísera y demacrada, porque mientras más exhuberante y corpulento sea el cuerpo, tanto más débil y macilenta será el alma; cuanto más se seba aquél, más se va sepultando ésta... (Homil. 13 y 14).

San Jerónimo (331-420). Consejero del Papa, refiriéndose al alimento cárneo, dice: "... se nos han puesto entre los dientes los nervios y el jugo fétido de la carne, de la misma manera como fueron arrojadas codornices a los pies del pueblo murmurador en el desierto". (Romanos 14, 21).

Por su parte, San Pedro, la Piedra Fundamental de la Iglesia Católica, *también abominó del alimento cárneo*. (Ver libro "Los Hechos de los Apótoles", versículos 5, 6, 7 y 8). En forma análoga se expresa el Apóstol San Pablo, en el libro citado.

En el mismo sentido se expresan sobre el alimento cárneo, la más grandes lumbreras del pensamiento humano, entre ellas, Leonardo de Vinci, Eliseo Reclús, autor de la famosa obra "El Hombre y la Tierra"; Cuvier, creador de la Anatomía Comparada quien sostuvo que el hombre es frugívoro por naturaleza, como también lo sostuvieron Lineo, Flourens, Sappey y otros grandes naturalistas; Michelet, uno de los padres de la literatura contemporánea; Newton; el Dr. Paul Cartón, llamado "El Hipócrates Moderno"; Bernard Shaw, etc., etc.

Este último, famoso literato y filósofo irlandés, a este respecto expresa así: "El género humano se divide en dos especies: una *superior* y una *inferior;* ésta necesita carne. *Hay, pues, una cultura superior que desdeña alimentarse con cadáveres de animales martirizados*".

La carne, aun cuando esté asada o cocida, SIEMPRE ES UN PRODUCTO QUE ESTA EN DESCOMPOSICION, puesto que SU PUTREFACCION COMIENZA EN EL MOMENTO MISMO EN QUE EL ANIMAL MUERE, por la acción de "LA FAUNA CADAVERICA".

Además, en la carne quedan en estado latente, todas las secreciones y humores que forman el sudor y demás líquidos del cuerpo del animal, secreciones que en el momento de matarlo estaban formándose en su organismo. ESTAS SECRECIONES O HUMORES LOS EXPRIME LA CARNE AL COCERLA O ASARLA, dando origen a lo que llaman "JUGO DE CARNE"... (¡¡??)

La errónea y desgraciada costumbre de comer la carne de cadáveres de animales, no es fácil, para algunas personas, dejarla repentinamente, de un golpe. Pero, así como el hábito de comerla se ha ido adquiriendo paulatinamente, se puede también, por grados, poco a poco, ir formando la costumbre contraria sana y limpia, de no comerla.

Un error profundo es creer, como muchos lo afirman, que la carne es indispensable para el alimento y la vida del hombre. Todas las substancias

que el hombre necesita para vivir, las encuentra en abundancia sanas, limpias y puras, aptas para la vida, de un modo especial en las frutas, sean ellas frescas o secas; en las legumbres y hortalizas; en los cereales, etc. Todos los análisis químicos que al efecto se han practicado, lo demuestran así de un modo evidente.

Demuestran profunda ignorancia las personas que comen productos cadavéricos, porque creen que los vegetales no alimentan ni robustecen. Quienes así piensan, no se han dado cuenta todavía que la carne que ellos comen, es, precisamente, de animales CUYO UNICO Y EXCLUSIVO ALIMENTO SON PRODUCTOS VEGETALES (pasto, yerbas).

¿De dónde obtienen su vigorosa vitalidad y su resistencia, el buey, la vaca, el caballo, el camello, el elefante, y demás animales cuyas enormes fuerzas aprovecha el hombre? Pues, DE SIMPLES PRODUCTOS DEL REINO VEGETAL, lo que nos esta demostrando palpablemente, EL EXTRAORDINARIO PODER ALIMENTICIO QUE POSEEN LOS VEGETALES.

Reducidísimo es el número de las enfermedades que aqueja a los irracionales, debido a que ellos, en cuanto a su alimentación, son los verdaderos "racionales", pues siguen invariablemente el régimen de alimentación que la Naturaleza les ha impuesto.

Si hay algunas enfermedades que aquejan a animales que el hombre ha tomado para su utilidad, se ha debido a que éste los ha retirado de su medio

ambiente, manteniéndolos en establos y potreros inapropiados, dándoles tratamientos que están fuera de lo que la Naturaleza estableció para ellos.

Debido al fenómeno biológico llamado "metabolismo", el alimento una vez ingerido y asimilado se transforma en los componentes del cuerpo, principalmente en sangre. Según sea lo que un hombre coma, así será también su cuerpo y su sangre. El que come carne de animales, asimila en su ser los componentes de esa carne, con sus toxinas y venenos, humores y sus gérmenes infectos.

Tan pronto como el animal muere, bajo el golpe cobarde del puñal del "matancero", quien moralmente hablando, no sabe lo que hace, comienza la descomposición de su carne, que es más o menos lenta, pero fatal e inevitable. Un olfato menos rudo que otro, percibe antes el nauseabundo olor que despide la carne del animal muerto, como ocurre con el olfato de algunas aves de rapiña, que llegan en bandadas tan pronto como en el campo muere algún animal, para deleitarse con tan "agradable" festín.

Si el olfato de las personas carnívoras fuera menos tosco, las obligaría a rechazar redondamente la alimentación con carnes, pues les produciría náuceas.

Volviendo a los orígenes de la salvaje costumbre de comer carnes, diremos aquí que tal costumbre fué llevada más allá todavía: Hubo tribus, y las hay actualmente, que no se contentaron con matar y engullir animales, sino también hombres, mujeres y niños, encontrando su carne muy "sabrosa", "delicio-

sa" y "alimenticia", tal, más o menos, como se expresa la Humanidad "civilizada" de nuestros días respecto de los cadáveres de animales.

El régimen alimenticio a base de carnes, no sólo es funestísimo para la salud y para la vida del cuerpo, sino que también constituye un impedimento gravísimo para el perfeccionamiento moral y espiritual del hombre. A este respecto, los más eminentes pensadores y psicólogos de la época presente, están de acuerdo en que, como en su tiempo lo enseñaron a sus discípulos, PLATON, ARISTOTELES, PITAGORAS, SENECA, y además sabios de la antigüedad, la alimentación cárnea tiene una influencia decisiva en el espíritu del hombre, en el cual provoca pasiones, vicios e inclinaciones perversas. "La alimentación cárnea —afirmaba Séneca— despierta en el hombre instintos bestiales".

Es ésta otra de las razones por las cuales todos los sistemas religiosos deberían prohibir en absoluto la alimentación a base de carne, ya que esos sistemas pretenden trabajar por la moralidad y el perfeccionamiento del hombre.

Los defensores de la alimentación cadavérica o de carnes, dicen que "la carne hace carne", lo que equivale a decir, en último término, que el cuerpo del que come carne, lentamente se va trasmutando o convirtiendo en la carne y substancia de los animales cuya carne ingiere, y resulta de un modo lógico y evidente, que el alma de ese hombre vive y actúa en un cuerpo que por naturaleza no le corresponde, pues todo él estará formado y saturado de células de irracional.

CAPITULO II

Según sea el sistema de alimentación, la Humanidad puede ser clasificada en cuatro grupos:

PRIMER GRUPO.— Lo constituyen las tribus primitivas y salvajes, que aun quedan esparcidas en algunos continentes e islas de nuestro globo. Su alimento consiste exclusivamente en carne de cualquier clase de animal, cruda o cocida, practicando algunas de ellas el canibalismo.

SEGUNDO GRUPO.— Pertenecen a él algunas tribus que se alimentan solamente de carne de animal, con exclusión de la carne humana. (Por ejemplo, los Calmucos, etc.).

TERCER GRUPO.— Lo constituyen los hombres que se han dado a sí mismos, el nombre de "civilizados", no obstante de estar perfectamente errados en lo que se refiere a su alimentación. Estos practican el sistema de alimentación mixta (carnes y vegetales).

CUARTO GRUPO.— Lo forman los hombres más evolucionados en esta materia, y que actualmente son innumerables en los diversos países del globo. Su alimentación consiste exclusivamente en frutas y demás productos del Reino Vegetal, o sea, siguen un régimen alimenticio racional, balanceado e integral, conforme a las leyes y dictados de la Naturaleza.

Con respecto a los hombres que forman el primero y segundo grupo, no sabe más que decir que

su falta de evolución intelectual, debido a su mismo sistema de alimentación, los llevará fatalmente a su extinción o exterminio a través de los tiempos.

Con referencia al tercer grupo, él nos está demostrando en forma por demás positiva, que las innumerables y cada día más misteriosas y desconocidas enfermedades que lo aquejan, se deben únicamente a su sistema de alimentación, en el que predomina la carne, ya que a este respecto debemos recordar que lo natural en el hombre es vivir sano y morir de vejez, pues las enfermedades son perturbaciones más o menos profundas al desarrollo natural del hombre. No hay, pues, "enfermedades naturales".

Aún cuando pareciera inoficioso repetirlo, diremos aquí que Jesús de Nazaret — el Cristo, y su madre a quien admira y venera el mundo occidental, con el nombre de la Virgen María, y en general los más espirituales y esclarecidos seres que han vivido en los campos del saber y de la santidad, han pertenecido todos ellos al cuarto Grupo ya referido.

A este respecto, la Venerable Sor María de Jesús de Agreda, erudita autora de la notable obra intitulada "Vida de la Virgen María", prologada por la Condesa Pardo Bazán, después de prolijas investigaciones y de acuerdo con numerosos historiadores, afirma, refiriéndose al régimen alimenticio de ese ejemplo de pureza y hermosura: "Su comida era parva y limitada, y NUNCA COMIO CARNE", (Página 140 de la obra citada, editada en

Barcelona, año 1899); y en la página 209 agrega: "EL HIJO SANTISIMO Y LA DIVINA MADRE NO COMIAN CARNE".

Aun cuando más de alguien se escandalice, (y no sería la primera vez que el hombre se escandalizaría de la verdad), es preciso repetirlo muy claro y muy alto: "LOS SERES TODOS, NO SOLO EL HOMBRE, TIENEN SU ALMA", más o menos adelantada y proporcional al grado de evolución en que se hallan. Los hombres vulgares, que por desgracia forman la mayoría de la Humanidad, han siempre creído y creen todavía, que el animal es algo así como un compuesto mecánico...; sin ver que el animal, aun dentro del atrasado grado de evolución en que se halla, demuestra a veces más nobleza, de alma y más sentimientos elevados que muchísimos hombres... La gente vulgar no comprende estas cosas; pero un San Francisco de Asís supo entenderlas...

El mundo está semi-perdido por falta de reflexión. El hombre no reflexiona, espiritualmente hablando; y su vida, según él, es tan agitada, que no le deja tiempo siquiera para pensar algunos minutos cada día.

¡Oh, hombres! Antes de llevaros a la boca el trozo de carne o cadáver, que decís ser apetitoso y nutritivo, reflexionad siquiera un instante. Pensad que eso que vais a engullir con tanto agrado y afán, fué parte de un ser viviente, de ese desventurado animal que horas antes siguió el doloroso y fatídico camino del ensangrentado "matadero"...

para luego allí ser golpeado. . ., maltratado. . ., apuñaleado!. . . Observadle luego en su cruel, larga y atroz agonía; extenuado, desangrado. . ., mirando por vez postrera a su alrededor, con sus grandes ojos casi salidos de sus órbitas, inyectados de sangre, de angustia y de dolor, por si halla entre los que le rodean un corazón compasivo que se apiade de él y lo ayude en su desgracia, antes que los últimos estertores de su desesperada agonía velen para siempre sus ojos. . .

¿Por qué sufre ese infeliz animal, ese ser inocente tan cruel e inhumano martirio, tan atroz salvagismo? Por qué se le arranca de la vida que él tenía derecho a vivir? ¿No es, acaso, él como un hermano menor del hombre en la Creación? ¡Ah! Es que estos desdichados seres tienen la desgracia de nacer al alcance del hombre!. . . para que éste con su mentalidad de hombre de las cavernas, los descuartice y los devore. . . y, todavía, después de haberlos explotado inhumanamente, logrando su trabajo y sus nobles productos (su leche, su lana, etc.).

Verdaderamente, cuando se piensa en tantas de estas escenas de sangre, de injusticia y de dolor, que a todas horas se reproducen haciendo fúnebre la superficie de este planeta, no se puede menos que catalogar al hombre, colocándolo en lugar preferente, entre los más temibles y peores animales carniceros de la escala zoológica, con una inscripción en su frente en que se lea: "FIERA HUMANA QUE SE DICE RACIONAL".

Cabe aquí afirmar, que mientras la Humanidad

continúe con estas salvajes hecatombes de tantos seres, será imposible que en su alma germine y prospere ningún sentimiento superior de moral ni de justicia social.

Antes de entrar en otro orden de consideraciones, y para ampliar un poco lo expresado, creemos necesario y oportuno hacer aquí algunas reflexiones, acerca de lo que es un "Matadero", palabra fatídica que todos leen y oyen sin inmutarse, pero, sobre cuya horrorosa y sangrienta realidad nadie piensa ni medita.

Bueno y provechoso sería, para muchas de esas personas que saborean a diario el trozo de carne muerta, que siquiera una sola vez en su vida, hicieran una visita a esos sitios atroces y fatídicos, a esas horas en que el incansable y ensangrentado cuchillo matador arranca y descuartiza vidas y más vidas, sin compasión alguna, empuñado por ese ser inconsciente a quien llaman "matadero". A esas horas sangrientas de escenas inauditas de horror y de muerte, en que se respira el caliente olor a sangre de víctimas inocentes... y en que se perciben las emanaciones de una atmósfera de dolor, de agonía y de muerte...

A la entrada de ese lugar de espanto, vergüenza y escarnio del bullado Siglo XX en que vivimos, debe ser colocada una inscripción que en letras de fuego y, a semejanza de la que Dante viera en las puertas del infierno, diga: "Los que entréis en este

recinto de sangre, de dolores, de atrocidades y de muerte, (para satisfacer los bajos apetitos), si tenéis corazón, dejadlo fuera".

Es casi inútil y tiempo perdido, pretender progresar espiritualmente, sin purificar y limpiar primero, exterior e interiormente la casa o morada donde el espíritu habita: nuestro cuerpo físico. Para su aseo exterior existe agua en abundancia; para su aseo interior, necesario es darle al cuerpo alimentos sanos, nutritivos, y limpios, tales como frutas, legumbres, cereales.

Contradictorio y absurdo es pensar y creer que en un cuerpo que no esté limpio y purificado exterior e interiormente, puedan manifestarse las cualidades divinamente puras del espíritu.

La carne, como se ha dicho, además de ser un producto en descomposición, es a semejanza del alcohol, un tóxico y un veneno que obra lenta, pero fatalmente. La carne es un exitante que aumenta la naturaleza pasional del hombre. Esta es la principal causa y motivo, porque algunas congregaciones religiosos SUPERIORES A OTRAS, prescriben en sus reglamentos y en la práctica la abolición absoluta de la carne en su régimen de alimentación. Tal ocurre, por ejemplo, en las Congregaciones Carmelitanas, cuyos conventos se hallan esparcidos con profusión, tanto en Europa como en las Américas, y sus religiosos gozan de excelente salud y de envidiable robustez; los Benedictinos, Trapenses, Cistercienses, Cartujos, y otros más.

La alimentación con carnes puede producir el efecto de engordar, pero NO HAY QUE CONFUNDIR LA GORDURA CON LA SALUD Y LA ROBUSTEZ. La experiencia nos enseña que el mayor número de enfermos y de propensos a enfermedades se halla entre las personas gordas que se alimentan a base de carnes. No hay que olvidar que LO QUE EL HOMBRE NECESITA NO ES GORDURA, SINO SALUD, ENERGIA Y RESISTENCIA.

Algunas personas se disculpan, diciendo que "poca carne no hace mal", sin pensar que un poco de carne cada día significa mucha al término de un mes, y muchísima en un año. No debe olvidarse a este respecto, que la pequeña y suave gota de agua que cae constantemente sobre la dura roca, tiene fuerza y poder suficientes para horadarla al cabo de algún tiempo. Del mismo modo, la carne, por poca que ella sea, produce a su tiempo consecuencias desagradables y fatales.

La carne, como el alcohol, podrá producir y de hecho produce en algunas personas, efectos estimulantes, que se traducen en cierto ánimo y fuerza para el trabajo, pero son efectos absolutamente pasajeros, a semejanza de la exitación que producen algunas de esas inyecciones que calman un dolor o dan un aumento de fuerzas; siendo sus resultados momentáneos y aparentemente benéficos, pero que a la larga producen sus fatales consecuencias. Eminencias médicas como Pascault, entre muchísimos otros, así lo han afirmado y demostrado.

El carnivorismo es un vicio, como el alcoholismo, el tabaquismo, etc. Los dos primeros andan

siempre juntos. Difícil es encontrar un hombre carnívoro que al mismo tiempo no sea alcohólico. La carne exige alcohol, y éste exige carne. Por el contrario, el alcohol llega a ser completamente supérfluo para quienes siguen el régimen natural de alimentación. Para éstos no hay bebida más sana y deliciosa, que el jugo saludable y vivificante de la fruta.

Respecto al caldo de carne, transcribimos en seguida el siguiente párrafo del libro "Tratamientos Naturales y Psicoterapia", cuyos autores son, el facultativo don Félix Valenzuela M., ex médico de la Asistencia Pública, del Hospital de San Juan de Dios, del Hospital de Niños, etc., y el señor Roberto Tepper:

"Se cree en nuestro país que el caldo de carne "la substancia de carne, y el jugo, son de un gran "valor alimenticio: creencia popular que no tiene "ningún fundamento científico. El caldo tiene to-"dos los inconvenientes de la carne; contiene to-"dos los productos de desintegración, vale decir, "putrefacción: creatinina, xantinas, leucomainas, "ptomaínas, etc., etc., que son alcaloides de descom-"posición.

"EL CALDO ES IGUAL A LA ORINA, dice "el Dr. Flint; y tiene razón sólo en parte, pues ES "PEOR QUE LA ORINA, ya que este líquido de "excreción viene a ser un lavado de la carne viva, "cuando EL CALDO ES EL LAVADO DE LA "CARNE MUERTA.

"Imagínese el lector cuando en una fiesta se sir-"va a los invitados un consomé concentrado!!...

"Creo que con tales datos, los lectores estarán "suficientemente informados".